WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1935-6—N 3
WARSZAWA

SPORT STRZELECKI

Zagadnienie sportu strzeleckiego w szkole dotąd nie znalazło właściwego ujęcia, bo niema o nim wzmianki w programach ćwiczeń cielesnych. Poza hufcem przysposobienia wojskowego na terenie szkoły sport strzelecki nie obowiązuje, aczkolwiek w szkole jest uprawiany niesystematycznie, dorywczo, przez część młodzieży, przy okazji robienia przez nią próby sprawności na Państwową Odznakę Sportową. A szkoda, bo sport strzelecki posiada duże wartości wychowawcze, państwowo-obywatelskie i dlatego w wychowaniu fizycznem młodzieży odpowiednie do tych wartości winien znaleźć zastosowanie.

Drogą systematycznych ćwiczeń pod kierunkiem fachowego instruktora młodzież szkolna doskonali się w strzelaniu, a jednocześnie wyrabia w sobie takie zalety ducha, jak silną wolę, pewność siebie, wiarę w skuteczność osobistego wysiłku przy osiąganiu doskonałości strzałów i t. d. Ponadto opanowuje ciało jak można najlepiej, poddając system nerwowo-ruchowy pod nieodzowną w tym wypadku kontrolę woli. Dobry strzelec przy oddawaniu strzału ani drgnie, panuje nad postawą, nad oddechem, nad karabinem, dostosowując ściąganie spustu niemal do rytmu serca. Wypuszcza pocisk kiedy zechce, a nie kiedy przypadek zrządzi. Jednem słowem, dobry strzelec dobrze włada sprzętem, który mu Państwo da do ręki na wypadek zagrożenia kraju przez wroga — bowiem sport strzelecki oprócz wartości wychowawczych ma jeszcze wartość inną, wyższą ponad wszystkie: przygotowuje obrońców Ojczyzny.

Rozwój techniczny wszystkich broni wojskowych, a nadewszystko lotnictwa sprawił, że dziś do obrony granic cały naród będzie powołany, więc musi być odpowiednio przygotowany. Wszyscy muszą umieć strzelać, nawet i ci, co pozostaną zdala od frontu i będą pełnić różne służby. I oni mogą się zetknąć oko w oko z wrogiem, z t. zw. desantem lotniczym, który teoretycznie lądować może nawet w środku kraju.

Na wypadek wojny silni i zdrowi pójdą na front, młodzież i starcy będą pełnili wewnątrz kraju służbę bezpieczeństwa z bronią w ręku. Obchodzenia się z bronią trzeba młodzież nauczyć już teraz w szkole, nie zwlekając, bo jutro może być zapóźno. Na przykładzie Mandżurji i Abisynji widzimy, że pokój na świecie, to utopja. Jeżeli poczują żeś słaby, napadną cię niechybnie. Najlepszą gwarancją utrzymania w mocy traktatów pokojowych jest pogotowie obronne całego narodu z silną i dobrze uzbrojoną armją na czele!

Dzisiejsza szkoła, sposobiąc do życia państwowego młodych obywateli, na powyższe zagadnienia nie może być obojętną. W miarę możności stawiając na pierwszym planie samą naukę, szkoła polska w zakresie wychowania fizycznego młodzieży musi znaleźć czas i środki na rozwój sportu strzeleckiego. Rolę tę spełnia obecnie z powodzeniem przysposobienie wojskowe, lecz w niedalekiej przyszłości na terenie gimnazjum P. W. nie będzie obowiązywało, pozostanie jedynie w liceum. Na barki nauczycielstwa, świadomego potrzeb obronnych Państwa, spadnie tedy moralny obowiązek krzewienia sportu strzeleckiego w gimnazjum. Obowiązek tem więcej odpowiedzialny, że przecież nie każdy abiturjent gimnazjum pójdzie do liceum i nie każdy, ze względów budżetowych armji, znajdzie przeszkolenie w jej szeregach.

Do powszechności sportu strzeleckiego potrzebne są trzy rzeczy: zapał instruktora, tania amunicja, strzelnice.

Z radością przyznać trzeba, że mimo trudnych warunków egzystencji, w nauczycielstwie ludzi ideowych nie brak i szkolne strzelectwo sportowe znajdzie wśród nich gorących propagatorów. Gorzej z amunicją. Jest za droga, jak na możliwości finansowe młodzieży szkolnej. Jeden pocisk kosztuje 6 — 9 groszy, a tu trzeba raz na miesiąc przynajmniej serję dziesięciostrzałową odstrzelać, ażeby choć trochę doskonalić się w sporcie. Przeciętnego ucznia na taki wydatek nie stać. Nie stać i szkoły, gdyby chciała młodzieży darmo rozdawać amunicję. Wniosek stąd prosty: trzeba obniżyć ceny, tem więcej, że ościenne państwa dostarczają swoim obywatelom równie dobrej jak nasza, lecz cztery razy tańszej amunicji. Niezrozumiała różnica cen: 9 groszy za pocisk (u nas) i 2,5 grosza (na Łotwie). Przecież produkcja polskiej amunicji odbywa się w kraju, z krajowego surowca, pod zarządem państwowym! W czyim interesie leży śrubowanie cen i tamowanie w ten sposób rozwoju sportu obrony narodowej?

Do spopularyzowania sportu strzeleckiego w szkołach potrzeba strzelnic własnych. Można je mieć, gdy się zechce. Na prowincji łatwiej, ze względu na teren. W większych ośrodkach trudności dadzą się pokonać

przy zbiorowym wysiłku zainteresowanych szkół. Należy przyjąć zasadę: **tam, gdzie jest boisko, tam musi być i strzelnica.** Na skraju boiska jakiś wąski pas ziemi zawsze się znajdzie. Odpowiedni wykop, ogrodzenie, urządzenie stanowisk, tarczowni i strzelnica gotowa, by oddać szkole nieocenione usługi w kierunku rozwoju sportu strzeleckiego pośród młodzieży szkolnej.

Strzelnice typu zamkniętego pod dachem czynne być mogą przez cały rok, lecz wymagają większego nakładu pieniędzy. Wyzyskując pewne istniejące w każdej szkole pomieszczenia (połączone sale, korytarze), przy minimalnych kosztach można tu urządzić prowizoryczne strzelnice.

ORGANIZACJA SPORTU STRZELECKIEGO

Początków przejawów strzelectwa jako sportu szukać należy w zamierzchłej dobie średniowiecza, gdy na widownię wystąpił w Polsce stan trzeci. W połowie XIII w., jako obrona przed najazdem hord mongolskich, powstały bractwa strzeleckie, których członkowie stanowili mieszczańską szkołę rycerską. W dnie wolne od zajęć zbierali się za miastem, aby strzelać z łuków, kusz i muszkietów do tarczy, wyobrażającej „kura". Ówczesne władze miejskie bractwa te otaczały specjalną opieką, wyznaczając im nagrody za strzelanie, zwalniając od od opłat i podatków, uważały je bowiem niejako za straż miejską, czuwającą nad spokojem, porządkiem i bezpieczeństwem mieszkańców. Od czasów Kazimierza Jagiellończyka cieszą się kurkowe bractwa troskliwą opieką królewską, co przyczynia się do coraz to większego ich rozwoju. Potężny rozwój miast polskich w XV, XVI i pierwszej połowie XVII wieku jest zasługą zorganizowanego w cechy i solidarnego mieszczaństwa, na którego czele stały bractwa kurkowe.

Tradycja dawnych bractw strzeleckich zachowała się do dziś dnia, a istniejące Bractwa Strzelców Kurkowych, rozrzucone bardzo licznie po całej Polsce, z chwilą odzyskania Niepodległości rozpoczęły intensywną pracę nad dalszym rozwojem. Obecnie Bractwa Strzelców Kurkowych zrzeszone są w Zjednoczeniu Kurkowych Bractw Strzeleckich, aby pod wspólnem kierownictwem krzewić tradycję strzelań obywatelskich i budzić świadomość poczucia obowiązków obywatelskich i państwowych względem Rzeczypospolitej.

Sport strzelecki, uprawiany przez Bractwa Strzelców Kurkowych, nie wiąże się z ruchem sportowo-strzeleckim świata. Ze względu jednak na duże przeszkody lub wręcz zakazy zaborców, polski sport strzelecki przedwojenny był sportem nielicznych tylko jednostek.

Stworzony przez Marszałka Piłsudskiego ruch strzelecki ożywił tę dziedzinę. W gorączkowej jednak pracy przygotowawczej do Walki zbrojnej o Niepodległość strzelectwo stanowiło tylko odcinek pracy, skutkiem czego nie mogło się rozwijać, ani też ogarnąć szerszych mas, poza członkami wojskowych organizacyj niepodległościowych. Wojna nie polepszyła tego stanu, strzelectwo stało się koniecznością, a traktowane jako twardy przymus nie budziło ani zamiłowania, ani tem mniej podniety współzawodniczej. Nawet ci, którzy z tej lub tamtej strony frontu pracę wojenną traktowali jako świadomą walkę o Polskę, zagadnienie strzelectwa sportowego w trudzie wojennym usuwali w cień.

Po powrocie do pracy pokojowej zagadnienie podniesienia poziomu strzelectwa i zainteresowania niem szerszych mas społecznych stanęło w całej pełni. Praca w tej dziedzinie podjęta została dwoma torami. W społeczeństwie cywilnem ujął ją w swe ręce Związek Strzelecki, nawiązując odrazu styczność z międzynarodowym ruchem strzeleckim przez przystąpienie w 1921 r. do Międzynarodowego Związku Strzeleckiego. Równocześnie wojsko bierze się energicznie do podniesienia poziomu strzelectwa w swych szeregach. Powołana do życia w 1922 r. Centralna Szkoła Strzelnicza w Toruniu ma za zadanie stworzyć metody pracy i wykształcić instruktorów w tej dziedzinie. Praca ta, prowadzona dwoma torami, stopniowo odnosi duży sukces. Strzelectwo staje się ogniskiem zainteresowania „dołu", a przedmiotem troski i opieki „góry". Na łamach wojskowej prasy fachowej zagadnieniom strzelectwa poświęca się coraz więcej miejsca. Inicjatywą rozwoju sportu strzeleckiego wśród społeczeństwa zajął się Związek Strzelecki, a wyrazem tej działalności są organizowane rok rocznie od 1924 r. Narodowe Zawody Strzeleckie, będące terenem ścisłej współpracy Związku Strzeleckiego z wojskiem. Początkowo rozwój sportu strzeleckiego szedł po drodze wysuwania na czoło swej działalności dążności do indywidualnych wysokich wyczynów. Pierwsze Narodowe Zawody Strzeleckie w 1924 r. skupiły zaledwie 130 zawodników. Popularna w tym czasie zagranicą broń na amunicję bocznego zapłonu była u nas rzadkim tylko wyjątkiem.

Rozwojowi strzelectwa wszerz w latach od 1926 do 1930 r. odpowiada i wzrost jego poziomu. Strzelectwo polskie doszło już do tego, że Nar. Zaw. Strzel. w 1930 r. skupiają około 1000 wyeliminowanych zawodników przeważnie cywilnych.

Jakkolwiek strzelcy polscy występowali na terenie międzynarodowym (w 1927 r. w Rzymie, w 1928 r. w Berlinie i w 1929 r. w Sztokholmie),

jakkolwiek poziom ich nieustannie się podnosił, to jednak był to wciąż sport jednostek, a nie mas. Zmiana nastąpiła dopiero w 1929 r.

Stworzony przez Zw. Strzel. i pozostający od tej chwili pod jego egidą Polski Związek Broni Małokalibrowej rozpoczyna propagandę za masowym rozwojem w społeczeństwie tej gałęzi sportu, która dzieki taniości swej amunicji staje się na całym świecie podstawą strzelectwa masowego.

Równocześnie Związek Strzelecki otrzymuje od władz państwowych kierownictwo sportu strzeleckiego w Polsce, i reprezentowanie tego sportu zagranicą. Związek Strzelecki bierze w swe ręce kierownictwo nietylko prawnie, ale i faktycznie. Wydane zostają przepisy, normujące najważniejsze szczegóły życia sportowego, Z. S. prowadzi usilną propagandę, ułatwia nabywanie broni i wpływa na zniżkę cen amunicji sportowej, kładzie silny nacisk na budowę strzelnic, na czynny i liczny udział w zawodach. Wprowadzenie Odznaki Strzeleckiej pobudza nietylko szeregi członków Z. S., ale i masy społeczeństwa.

Miarą rozwoju sportu strzeleckiego może być fakt zdobywania Odznaki Strzeleckiej. Odznakę tę zdobywa w pierwszym roku jej istnienia około 300 zawodników, w następnym, t. j. w 1931 r. — 30.000 i w 1932 r. — 112.000; w 1933 — 273.000, zaś w 1934 — 600.000, z tej liczby przypada na wojsko około 30%, na Z. S. — 30%, zaś organizacje P. W. i sportowe około 40%.

Po sukcesach, jakie odnieśliśmy na międzynarodowych zawodach strzeleckich, myśliwskich i łuczniczych w r. 1931 we Lwowie, zainteresowanie sportem strzeleckim ogarnia najszersze masy społeczeństwa. Istniejące związki strzelectwa sportowego: Polski Związek Broni Małokalibrowej, Polski Związek Broni Wojskowej i Dowolnej zrzeszają się pod nazwą: **Polski Związek Strzelectwa Sportowego,** który wespół z Polskim Związkiem Stowarzyszeń Łowieckich i Zjednoczeniem Kurkowych Bractw Strzeleckich oraz Polskim Związkiem Łuczników ściśle współpracuje ze **Związkiem Strzeleckim,** obejmując swoją działalnością kluby, sekcje i organizacje, uprawiające sport strzelecko-myśliwsko-łuczniczy w Polsce.

Rok 1932 był dla sportu strzeleckiego okresem ostatecznego ugruntowania spraw organizacyjnych i określeniem programu działalności. W roku tym powstała z inicjatywy Komendanta Głównego Z. S. **Naczelna Rada Strzelectwa w Polsce,** która jest organem naukowym, opinjodawczym i programowym dla sportu strzeleckiego, myśliwskiego i łuczniczego. Składa się ona z przedstawicieli władz państwowych,

wojskowych, Zw. Strzel. oraz delegatów Związków Broni i powołanych rzeczoznawców.
Drugim ważnym momentem było powołanie do życiaPolskiego Kolegjum Sędziów Strzelecko-Łuczniczych. Kolegjum powyższe ma za zadanie czuwanie nad czystością sportu, kierowanie zawodami i wprowadzanie w czyn przepisów, regulaminów oraz programów obowiązujących w sporcie strzeleckim i łuczniczym. Wszelkie zawody strzel.-łuczn., na których rozgrywane są nagrody, bez względu na to, czy są one imprezą wewnętrzną klubu czy organizacji, muszą być przeprowadzone przy udziale Komisji Sędziowskiej Kolegjum, wyznaczonej przez odpowiedni Zarząd Okręgu P. K. S. S. Ł.
Strzelanie, przeprowadzone tylko na odznaki sprawności, jak Odznakę Strzelecką i Łuczniczą, zwolnione są od udziału Komisji Sędziowskiej Kolegjum. Strzelania takie muszą się jednak odbyć przy obecności delegata, upoważnionego przez Związek Strzelecki — na O. S. i Związek Łuczników — na O. Ł.
Trzecią skolei ważną rzeczą w dziedzinie organizacji sportu strzel.-łuczn. było stworzenie **Głównej Komisji Dyscyplinarnej**, która czuwa nad dyscypliną sportową i reguluje wszelkie zatargi, przekroczenia i przewinienia, mogące mieć miejsce w sporcie strzel.-łuczn.
Ostatnie lata nietylko były znamienne w dziedzinie organizacyjnej, lecz i czysto sportowej. Wyniki osiągane są coraz wyższe i stale zbliżają się do światowego poziomu we wszystkich rodzajach strzelań.
W stosunkach z zagranicą sport polski, poza udziałem w międzynarodowych zawodach strzeleckich, myśliwskich i łuczniczych, nawiązał kontakt z klubami lub organizacjami strzeleckiemi: Anglji, Estonji, Łotwy, Finlandji, Szwecji i Czechosłowacji, z któremi to państwami rozgrywane są zawody strzeleckie systemem korespondencyjnym.

A. MACIEJOWSKI, referent strzelectwa Z. S.

O SZKODLIWOŚCI TLENKU WĘGLA (CO) NA STRZELNICACH

Tlenek węgla, nazywany pospolicie czadem, jest gazem niezmiernie jadowitym, a przytem bardzo podstępnym, ponieważ nie wykazuje żadnego zapachu ani smaku. Jeszcze ciągle można zaobserwować jakieś dziwne lekceważenie sobie tej trucizny, niedocenianie niebezpieczeństw, które ona stwarza i następstw, które powoduje. Zwracamy przeważnie uwagę na te przypadki zatrucia tlenkiem węgla, które mają przebieg mniej lub więcej ciężki, czy nawet śmiertelny, a mniej interesujemy się

temi olbrzymiemi szkodami nerwowemi, które ten gaz, często bez widocznych gwałtownych objawów zatrucia, powoduje.

Żołnierz upija się prochem, mówi stara wojskowa maksyma. Możnaby ją sprostować o tyle, że żołnierz upija się nie prochem, lecz tlenkiem węgla, który powstaje w wielkiej ilości przy każdym wybuchu. Musimy uzmysłowić sobie fakt stwierdzony, że tlenek węgla stanowi często około 60% gazów wybuchowych. Żołnierz istotnie może się upić tlenkiem węgla, jeśli tak można powiedzieć, bo w działaniu tlenku węgla na organizm ludzki jest pewien okres, czasem wprost łudząco podobny do upojenia alkoholowego, wraz z podnieceniem i niezdawaniem sobie sprawy ze swych czynów. Szczególnie strzelanie w przestrzeniach zamkniętych doprowadza do nagromadzenia się w nich tlenku węgla i szkodliwych skutków jego działania na ludzki organizm. Do takich przestrzeni zamkniętych zaliczamy baszty forteczne, wieże pancerne okrętów wojennych, czołgi, samochody pancerne, pociągi pancerne, schrony z gniazdami karabinów maszynowych, wreszcie strzelnice zamknięte, bo na otwartych strzelnicach warunki są o wiele korzystniejsze z punktu widzenia toksykologji.

Z jednego kilograma prochu bezdymnego powstaje przy wybuchu około 800 litrów tlenku węgla. Jak z tego wynika, jeden gram prochu bezdymnego wyzwoli przy wybuchu względnie przy strzale około 800 cm. sześciennych tlenku węgla. Jest to oczywiście ilość przeciętna, niemniej jednak bardzo duża.

Próg działania toksycznego tlenku węgla leży przy obecności 0,02% tego gazu w powietrzu. A zatem wystarczy obecność około 200 cm. sześciennych tlenku węgla na metr sześcienny powietrza do stworzenia progu działania toksycznego na organizm ludzki. Przy obecności 0,05% tlenku węgla w powietrzu występują już wyraźne objawy zatrucia. Praktycznie wynosi to około 500 cm. sześciennych tlenku węgla na metr sześcienny powietrza. Przy 0,07% mogą się już wydarzyć silniejsze zatrucia (700 cm. sześc. na metr sześc. powietrza). Stężenie 0,19% jest już zabójcze (1900 cm. sześc. na metr sześc. powietrza), zaś stężenie 0,3% może zabić człowieka już po 15 minutach (3000 cm. sześc. na metr sześc. powietrza). Dawki te są obliczone przeciętnie dla ludzi dorosłych, o średniej wadze ciała (około 70 kg.). Dawki te, względnie stężenia są dla młodzieży o tyle mniejsze, o ile organizm młody jest lżejszy od organizmu dorosłego o przeciętnej wadze, tembardziej, że organizmy młode, szczególnie w okresie wzrostu, są wrażliwsze na działanie tlenku węgla od dorosłych.

Jest to rzecz bardzo ważna, a prawa toksykologji są twarde i nieustępli-

we. Młodzież może się zetknąć z atmosferą zanieczyszczoną tlenkiem węgla przedewszystkiem na zamkniętych i otwartych strzelnicach, następnie na łodziach motorowych, motocyklach i samochodach, samolotach, w wadliwie ogrzewanych salach gimnastycznych, w których nietylko palenisko wadliwe może być źródłem tlenku węgla, ale i olej lniany, używany do przyrządów i sprzętów gimnastycznych, który przy utlenianiu się powoduje powstawanie tlenku węgla. Można wspomnieć jeszcze ogniska obozowe, jako źródło tego szkodliwego gazu.

Na strzelnicy otwartej tlenek węgla jest unoszony przez ciągły przewiew powietrza. Jeżeli jednak wiatr zwiewa gazy wybuchowe w kierunku strzelających, atmosfera zanieczyszcza się tlenkiem węgla czasem w znacznym stopniu. Nie prowadzi to wprawdzie do wyraźnego zatrucia, jednak nie można powiedzieć, aby taka atmosfera była obojętna dla zdrowia. W literaturze są notowane przypadki nawet cięższych zatruć tlenkiem węgla przy strzelaniu z armat, gdy wiatr zwiewał gazy wybuchowe na obsługę dział.

Gorzej przedstawia się sprawa na strzelnicach zamkniętych, szczególnie zimową porą. Wentylacja strzelnic zawsze pozostawia wiele do życzenia. Jeżeli przyjmiemy, że kubatura strzelnic jest często nieduża, musimy pogodzić się z tem, że po dłuższem strzelaniu atmosfera strzelnicy będzie zanieczszczona tlenkiem węgla w znacznym stopniu. Przyjmijmy, że strzelnica kryta ma wymiary następujące: 60 $\times$ 10 $\times$ 4. Kubatura jej wynosi więc około 2500 m. sześc. Przyjmijmy, że długi pocisk sportowy zawiera tylko pół grama prochu bezdymnego, a więc wyzwoli przy strzale około 400 cm. sześc. tlenku węgla. A zatem każdy pocisk stworzy próg działania toksycznego tlenku węgla w 2 metrach sześciennych powietrza. Musimy przyjąć jeszcze jedną porawkę, a mianowicie to, że gazy wybuchowe tworzą najgęstszy obłok w tej części strzelnicy, która jest bliższa stanowisk strzeleckich. A więc stężenie tlenku węgla będzie silniejsze w tej części strzelnicy. Jest rzeczą niewątpliwą, że chociaż do dziś nie notowano ciężkich zatruć tlenkiem węgla na strzelnicy, to jednak zatrucia przemijające, lekkiego stopnia, szczególnie u osobników młodszych i to przedewszystkiem u dziewcząt są zupełnie możliwe. Jeśli nawet wykluczymy możliwość zatrucia wyraźnego dla otoczenia, to z całą pewnością musimy przyjąć szkody wewnętrzne niewidoczne dla oka, szkody nerwowe, które poza szkodą, przynoszoną organizmowi, wpływają ujemnie na celność strzałów. Nie należy bowiem zapominać, że jednym z pierwszych objawów zatruwania się tlenkiem węgla jest osłabienie wzroku i migotanie przed oczyma, połączone ze słabym zrazu bólem głowy. Następnie podniecenie ogól-

ne, rodzaj jakby „zdenerwowania”, często obserwowane na strzelnicach, lekkie przyśpieszenie oddechu i tętna składają się na całość, która jakkolwiek wyraźnej szkody strzelającemu nie przynosi pozornie, to jednak stanowi czynnik wysoce ujemny dla samego strzelania, względnie dla wyników w strzelaniu. Atmosfera strzelnicy jest zbyt często zatruta lekką jakby bojaźnią, której przyczyna tkwi w tlenku węgla, a przynajmniej tak można przypuszczać z wszelkich danych, przytoczonych powyżej. Niejeden znakomity strzelec powinien się nad tem poważnie zastanowić i zwrócić baczniejszą uwagę na to, w jakich warunkach przystępuje do strzelania ćwiczebnego, względnie do zawodów strzeleckich. W atmosferze, którą strzelający oddycha, znajdziemy nieraz wytłumaczenie złych wyników w strzelaniu u doskonałych strzelców.

Przy obecności tlenku węgla w atmosferze strzelnicy wyniki muszą się obniżyć, strzelający męczy się szybciej i wyczerpuje nerwowo, a stan ten jest jeszcze bardziej potęgowany, jeśli czy to w czasie strzelania, jak sam obserwowałem, czy w przerwach między strzelaniem, zawodnik czy ćwiczący szuka uspokojenia dla nerwów w wypalonych nerwowo papierosach lub cygarach. Każdy papieros dostarcza palaczowi około 80 cm. sześc. tlenku węgla. Cygaro około 400 cm. sześc. Są to ilości bardzo duże, jeśli przyjmiemy, że dostają się wprost do płuc z inhalowanym dymem tytoniowym. Nie wolno również pominąć milczeniem drażniącego działania dymu tytoniowego na oczy, co upośledza ich sprawność w czasie strzelania.

Sumując wszystko, można powiedzieć, że wentylacja strzelnic wogóle, a strzelnic zamkniętych w szczególności powinna się wysunąć na pierwszy plan przy budowie nowej strzelnicy, oraz powinna być przeprowadzona na strzelnicach starych, ponieważ przy strzelaniu wyzwalają się tak poważne ilości tlenku węgla, że wpływa to w wysokim stopniu ujemnie na system nerwowy strzelca. Temsamem wyniki strzelania są w dużym stopniu zależne od czystości atmosfery na strzelnicy. Strzelnica otwarta jest zawsze lepsza od zamkniętej, źle wentylowanej. Przed strzelaniem zawsze należy zwrócić uwagę na stan atmosfery strzelnicy. Zabronić absolutnie palenia papierosów na strzelnicach, a kategorycznie zakazać palenia papierosów czy cygar zawodnikom na kilka tygodni przed zawodami, a w najgorszym wypadku przynajmniej w czasie zawodów. Należy również pamiętać o tem, że ci, którzy uprawiają z zamiłowaniem i często sport strzelecki, z czasem mogą ulegać zatruciu przewlekłemu, którego przyczyną nie jest nagromadzenie się tlenku węgla w organizmie, bo opuszcza on organizm prędko na świeżem powietrzu, lecz nagromadzanie się i sumowanie się drobnych napozór za-

burzeń w odżywianiu różnych narządów wewnętrznych, z tkanką nerwową, jako najczulszą na tego rodzaju zaburzenia, na czele. W następstwie tych drobnych napozór zaburzeń powstają w organizmie pewne substancje trujące, które wywierają ciągły szkodliwy wpływ (Lewin). Stąd pochodzą takie objawy u osób zatruwanych chronicznie tlenkiem węgla, jak bóle głowy, szum w uszach, osłabienie wzroku, migotanie przed oczyma, zły stan nerwowy ogólny i t. p.

Takie warunki oczywiście nigdy nie podniosą klasy strzelca, a raczej ją obniżą i spowodują niespodziewanie złe wyniki nawet u dobrych strzelców.

D-R LUDWIK KRZEWIŃSKI

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

UWAGI O BRONI I STRZELANIU.

I. BROŃ.

Celem umożliwienia najszerszym warstwom społeczeństwa uprawiania sportu strzeleckiego, wprowadzone zostały karabinki sportowe. Są to karabinki kal. 22. Cyfra ta oznacza średnicę lufy w setnych częściach cala angielskiego (0,22); temu odpowiada w przeliczeniu na milimetry 5,85 mm kaliber pocisku. Podobieństwo przyrządów celowniczych, siła spustu oraz jego dwa opory, następnie waga i budowa broni zbliża karabinek sportowy do karabina wojskowego. Karabinki sportowe kal. 22 wyrabiamy w kraju; w handlu spotykamy także karabinki zagraniczne (Mauser, Gaco i wiele innych). Z karabinku sportowego strzelamy na krótkie odległości, więc przyrządy celownicze muszą tu być bardziej precyzyjne, szczególnie na celowniku, pozwalające na dokładne regulowanie broni na punkt celu. Każdy karabinek ma swój rozrzut. Do orzeczenia, czy dana broń strzela celnie, potrzeba zasięgnąć opinji rutynowanych strzelców, którzy określą jej braki i zalety.



Rys. 1. Karabinek sportowy kal. 22 — wyrób krajowy.

Pomocniczym środkiem do nauki strzelania, zastępującym częściowo karabinek poprzedni, jest broń pneumatyczna, t. zw. wiatrówka. Dokładność precyzyjna strzału z wiatrówki sięga odległości 10—15 metrów, lecz można z niej strzelać nawet z odległości 25 m. Niska cena wiatrówki i pocisków, możność używania jej w każdej porze roku, szczególnie w pomieszczeniach zamkniętych, czyni

z wiatrówki popularny środek pomocniczy do nauki strzelania dla osób początkujących. Na zaprawę strzelecką dla strzelców zaawansowanych wiatrówka się nie nadaje, ponieważ przy strzale nie daje „podrzutu" i „odrzutu", charakterystycznych dla broni palnej. Wiatrówka daje coś wręcz odwrotnego, t. zn. w momencie strzału, wskutek działania sprężyny, wiatrówka odbija do przodu i wdół. Mało precyzyjne przyrządy celownicze, twardy spust, są dalszemi przeszkodami, które nie pozwalają na odtworzenie z wiatrówki prawdziwego strzału.



Rys. 2. Wiatrówka wyrobu krajowego.

Przy użyciu karabinków sportowych i wiatrówki należy mieć na uwadze następujące rzeczy:

a) Przed strzelaniem należy okopcić muszkę i szczerbinę, aby nie błyszczały. Najlepiej to uczynić przy pomocy palącej się zapałki lub świecy.
b) Po rozpoczęciu strzelania nie przesuwać postawy aż do końca serji, bowiem nawet drobna napozór różnica w ujęciu broni wpływa na zmianę środka rozrzutu pocisków.
c) Nie należy wysilać wzroku patrzeniem na tarczę, raczej patrzeć jak przez „mgłę" (nie ostre widzenie) na muszkę i szczerbinę. W przerwach między strzałami niedobrze jest zamykać oczy.
d) Jeśli karabinek ma przystosowaną komorę nabojową do typu amunicji np. długiej, wtedy nie należy używać innej amunicji, jak tylko długą. Amunicja krótka w tym wypadku powoduje „wypalanie się" komory, co prowadzi do rychłego uszkodzenia broni.
e) Całe strzelanie odbywać jednym i tym samym gatunkiem amunicji. Różna amunicja daje rozmaity rozrzut.
f) Pociski są powleczone warstwą tłuszczu. Otóż tłuszczu tego nie należy ani ścierać, ani topić na słońcu, gdyż uszczelnia on lufę przy działaniu gazów na pocisk, a także przeciwdziała zaołowieniu lufy. Należy dbać o to, aby na tłuszczu nie osadzał się piasek, który będzie kaleczył lufę przy strzale.
g) Przed strzelaniem wycieramy lufę na sucho. W czasie strzelania nie wolno tego robić, gdyż zmienilibyśmy odrazu położenie środka rozrzutu.

Odołowienie lufy. Zaołowienie lufy jest zjawiskiem znanem — przejawia się w tych rodzajach broni, do której stosowana jest amunicja z pociskiem ołowianym. Broń sczasem poczyna być coraz mniej celna, czego przyczyna leży w zaołowieniu lufy, t. zn. pokryciu przewodu jej w niektórych miejscach ołowiem z pocisku. Normalne czyszczenie lub przy pomocy smaru nie odołowi jej, ołów bowiem coraz bardziej się rozpłaszcza na całym przewodzie i nawet wydobyć go sposobem mechanicznym (wydrapanie szczoteczką) mało pomaga. Przytem zdrapywanie szczoteczką jest szkodliwe dla samej lufy, gdyż może spowodować ścieranie gwintów oraz rysy w przewodzie.

Dla całkowitego usunięcia ołowiu z lufy należy go rozpuścić i wraz z rozpuszczalnikiem wydostać. Rozpuszczalnik ten nie może działać na materjał lufy. Takim rozpuszczalnikiem jest ług sodowy (soda kaustyczna lub soda żrąca) do nabycia bez ograniczeń w każdym składzie aptecznym lub mydlarni. Dla przygotowania rozpuszczalnika bierze się na szklankę wody 12 do 15 gr ługu i miesza się pałeczką drewnianą lub szklaną do całkowitego rozpuszczenia. Roztwór przechowywać należy w szczelnie zakorkowanej butelce.
Broń przed odołowieniem należy uprzednio oczyścić z osadów prochowych i wytrzeć na sucho. Wylot lufy zatkać koreczkiem lub drewienkiem, szczelnie dopasowanem. Trzymając broń wylotem do góry, wlewamy gorący roztwór, napełniając lufę do wierzchu i pozostawiamy broń w pionowej pozycji przez czas około 3 godzin, poczem wylewamy roztwór. Przy wylewaniu roztworu z lufy należy przechylić broń i wyjąć koreczek, gdyż inaczej ciecz z niego nie wypłynie. Powtórnie napełniona lufa pozostaje na przeciąg całej doby, poczem po wylaniu ługu czyścimy przewód lufy na sucho watą lub pakułami. Po takim zabiegu mamy pewność, że w lufie nie pozostało już nic ołowiu, co przywraca broni dawną jej celność i donośność.

II. STRZELANIE.

Warunkiem strzelania jest opanowanie szeregu czynności, które trzeba znać pojedyńczo i umieć je należycie połączyć. Na czynności te składają się:
1. Celowanie. Polega ono na dokładnem nakierowaniu broni na cel zapomocą przyrządów celowniczych, składających się z muszki (trójkątnej lub prostokątnej) i ze szczerbiny o wycięciu w kształcie V lub U (przyrządy celownicze otwarte). Przy celowaniu obowiązują następujące zasady:

a) muszka ma być umieszczona w środku szczerbiny, szczyt muszki równy z krawędziami szczerbiny, szpary światła mają być jednakowej szerokości po obu stronach muszki;
b) krawędź szczerbiny winna być poziomo ustawiona (nie należy przechylać broni w jedną czy drugą stronę);
c) celować z zasady w spód celu w taki sposób, aby między szczytem muszki a spodem koła celowniczego na tarczy był jak najmniejszy biały pasek Nie należy wgłębiać muszki w czarne pole tarczy, bo czarna muszka na czarnem tle niknie i uniemożliwia celowanie;
d) w żadnym wypadku nie wysilać wzroku; zmęczenie oczu wyłącza regularność celowania, a regularność zapewnia małe rozrzuty.

Strzelającemu chodzi przedewszystkiem o uzyskanie małego rozrzutu, a potem o umieszczenie tam pocisku, gdzie może być najkorzystniejszy (w środku celu).
2. Ściąganie spustu w połączeniu z celowaniem jest to czynność najważniejsza. Prawidłowe wykonanie daje gwarancję celnego strzału. W karabinkach sportowych, przyjętych w naszym sporcie, jest spust dwuoporowy, t. j. taki, w którym słaby nacisk powoduje cofnięcie się języczka spustowego, poczem następuje zatrzymanie i dopiero nacisk silniejszy wywołuje opadnięcie iglicy. Spusty takie mamy u wszystkich karabinów wojskowych, w których pierwszy opór istnieje jedynie ze względu na bezpieczeństwo. Prawidłowe ściągnięcie spustu polega na tem, aby przy wykonywaniu nacisku palcem na języczek spustowy nie poruszyć broni. Ręka powinna obejmować szyjkę karabinka dość silnie

(nie kurczowo), ruch palca wskazującego, wykonującego nacisk na języczek spustowy, nie może mieć wpływu na resztę ręki. Nacisk palca powinien być łagodny i równomierny (bez szarpnięcia).

Spustu dwuoporowego należy nauczyć się w odróżnianiu słabego nacisku — dla dojścia do drugiego oporu i oprzeć się na drugim oporze, nie powodując odpalenia.

3. **Obie czynności połączone.** Wyżej omówione czynności celowania i ściągania są ze sobą związane tak, że stanowią właściwie jedno działanie. Żaden strzelec nie potrafi utrzymać broni wycelowanej zupełnie nieruchomo. Przyrządy celownicze „wędrują" po tarczy. Cały wysiłek i uwagę skierować należy wyłącznie na utrzymanie muszki z celownikiem tam, gdzie należy, i na sprowadzenie jej spowrotem, gdy się odchyli. Tymczasem naciskamy na języczek spustowy powoli, równomiernie (bez szarpnięcia), nie myśląc o momencie odpalenia, ale zwiększając nacisk. Strzał padnie w chwili zupełnie dla nas niespodziewanej. Stopniowo przez pracę i wprawę dojdzie się do umiejętności ograniczenia wędrowania lufy pod celem i do spowodowania odpalenia w odpowiedniej chwili.

4. **Zauważenie punktu odpalenia.** Przy prawidłowem ściągnięciu spustu powinien strzelec być zaskoczony przez odpalenie. Dzięki temu, w jego świadomości przechowuje się położenie przyrządów celowniczych w ostatniej chwili przed odpaleniem. Ten moment pozwoli nam na dość dokładne stwierdzenie, czy strzał był dany błędnie, czy prawidłowo, i w jakiem miejscu na tarczy powinien się znajdować. Nazywamy to „zauważeniem punktu odpalenia". Zauważenie punktu odpalenia uczy opanowania się i przemyślenia powodów popełnionych błędów.

5. **Wzdryganie się** polega na pewnem napięciu nerwowo-mięśniowem w ostatniej chwili przed padnięciem strzału. Wzdryganie się jest przedewszystkiem wynikiem złego ściągania spustu, ponadto nie jest dowodem obawy przed odrzutem, a przedewszystkiem dowodem złego stanu nerwowego, a więc stanu zdrowia. Kilkakrotne danie strzału z myślą niespodziewania się odrzutu (zachowanie bierne) i z myślą o przyrządach celowniczych usunie na jakiś czas ten odruch. Należy odróżnić wzdryganie się przed strzałem od pewnych ruchów po strzale, np. zamknięcie oczu. Ruchy po strzale są nieszkodliwe, gdyż następują w chwili, gdy pocisk już opuścił lufę.

6. **Wstrzymanie oddechu podczas strzału.** W momencie, gdy strzelający zaczyna celowanie dokładne wraz ze ściągnięciem spustu, powinien wykonać niegłęboki wdech (nieco mniejszy od normalnego) i zatrzymać oddech do chwili odpalenia, po której następuje wydech. Nie przeciągać celowania poza chwilę, kiedy strzelec odczuje duszność, wówczas należy przerwać celowanie, wykonać kilka wdechów i wydechów, poczem zacząć celowanie na nowo.

Powszechnem jest mniemanie, że strzelanie jest sportem, do którego wystarczy dobry wzrok i pewna ręka. Tak jednak nie jest — sport strzelecki wymaga przygotowania fizycznego. Jeśli zanalizujemy ruchy przy strzelaniu, to dojdziemy do przekonania, że, aby ciało mogło stanowić punkt oparcia dla broni, musi być ono wyćwiczone, musi stanowić coś pewnego, silnego, a jednak elastycznego. Tak zwana „pewna ręka" to nic innego, jak kompleks dobrze zgranych mięśni ręki i barku. Korpus ciała przy strzelaniu stojąc spoczywa na nogach, które muszą być silne i elastyczne.

Wszystkie wady strzelającego, jak przyspieszone bicie serca, nierówny oddech, nieopanowane nerwy, usunie należyte przygotowanie fizyczne (zaprawa), rozwijające ciało, które ze spokojnemi nerwami, jasną myślą i mocnemi mięśniami owładnie bezduszną bronią, spoczywającą w naszych rękach. Wyszkolenie fizyczne strzelca winno składać się z wyszkolenia cielesnego podstawowego i specjalnego. Zadanie wyszkolenia podstawowego, to ogólne przetrenowanie ciała i podniesienie jego sprawności fizycznej, zaś specjalne, to przerobienie tych ćwiczeń, które bezpośrednio wpływają na sprawność strzelecką, a więc kształcą te części ciała, które biorą w nim bezpośredni udział. Podstawowe wyszkolenie cielesne, by mogło dać w krótkim czasie jak największe rezultaty, musi składać się z gimnastyki i sportów. Każdemu więc zaleca się przerabianie codziennie rano ćwiczeń gimnastyki podstawowej, a mianowicie:

1) ćwiczenia nóg: zręcznościowe, siłowe, rozluźniające stawy i wydłużające mięśnie,
2) ćwiczenia ramion: zręcznościowe — rozluźniające, siłowe,
3) ćwiczenia tułowia.

Poza wyżej omówionemi ćwiczeniami ogólnemi niezbędne są ćwiczenia natury praktycznej, mające na celu nietylko wyrobienie potrzebnych do strzelania właściwości, ale także zespolenia strzelca z jego bronią. Takiemi ćwiczeniami będą:

1) ćwiczenia palców,
2) ćwiczenia przegubu,
3) ćwiczenia opanowania broni.

Każdy strzelec, posiadający słaby wzrok, winien być zbadany przez lekarza okulistę. Wszelkie, najmniejsze choćby, wady wzrokowe, winny być wyrównane zapomocą odpowiednio dobranych szkieł.
Na zakończenie parę słów o higjenie ubrania strzelca, tak często zaniedbywanej. Ruchy, wykonywane przy przenoszeniu rąk do przodu i pochyleniu głowy, wymagają kurtki luźnej, nie krępującej ramion i kołnierza również luźnego. Ucisk naczyń krwionośnych, to obniżenie sprawności danych organów, a co zatem idzie, mniejsza precyzja i ograniczenie ruchów.

A. MACIEJOWSKI

ORGANIZACJA SPORTU STRZELECKIEGO W SZKOLE

Najlepszą formą organizacyjną sportu strzeleckiego w szkole jest Kółko lub Sekcja strzelecka, istniejąca przy Szkolnym Klubie Sportowym. Kierownikiem Kółka może być uczeń, cieszący się zaufaniem kolegów oraz szkoły i wykazujący specjalne zamiłowanie do sportu strzeleckiego. Opiekunem — nauczyciel-instruktor, będący oficerem rezerwy, więc znający się na strzelectwie. Niekoniecznie musi to być nauczyciel ćwiczeń cielesnych, który ze względu na nawał zajęć dodatkowych na boisku i w kółkach sportowych wszystkiemu nie podoła i właśnie na terenie Kółka strzeleckiego z powodzeniem inny nauczyciel może go zastąpić. Z braku jego, nauczyciel ćwiczeń cielesnych weźmie na siebie jeden więcej obowiązek, by nie zaniedbać tak ważnego środka wychowawczego o znaczeniu państwowo-obywatelskiem.
Zorganizowanie Kółka może mieć przebieg następujący. Opiekun Kółka strzeleckiego dobiera sobie do pomocy energicznego chłopca i wespół z nim zor-

ganizuje dla młodzieży szkolnej pierwsze zawody strzeleckie wewnątrz szkoły. Po zawodach nastąpi uroczyste rozdanie nagród zwycięzcom. Moment najlepszy do wyzyskania na zawiązanie Kółka strzeleckiego. Statut opracujemy poprzednio, tutaj dokonamy wyboru zarządu Kółka i zapisu członków-założycieli. Przy oznaczaniu wysokości składki, trzeba się liczyć z możliwościami płatniczemi członków. Składka nie może być wysoka. Budżet kółka winien być oparty przedewszystkiem na pomocy finansowej szkoły, a nie na opłatach młodzieży. Wystarczy, jeżeli młodzież opłacać będzie amunicję na treningi i zawody. Nadto trzeba jeszcze pomyśleć o hurtowem zakupnie amunicji po zniżonej cenie.

Powoławszy do życia Kółko strzeleckie, trzeba zakupić broń ćwiczebną, bez której nie da się nic zrobić. Najodpowiedniejsza broń dla nauki strzelectwa w szkole, to wiatrówka i karabinek bocznego zapłonu. Wiatrówka kosztuje 57 złotych, karabinek małokalibrowy 135 zł. Broń kupuje dyrekcja szkoły, albo rada rodzicielska na wniosek opiekuna Kółka strzeleckiego. W większej szkole powinny być 2—3 wiatrówki oraz 1—2 karabinki, przechowywane w szafie, w pokrowcach, wraz z przyborami do czyszczenia broni.

Działalność sportowa Kółka strzeleckiego z natury rzeczy nie ograniczy się tylko do członków, lecz będzie promieniować na całą szkołę, na wszystką młodzież szkolną. Kółko zorganizuje dla wszystkich naukę strzelania, obchodzenia się z bronią, zachowania na strzelnicy; Kółko zachęci wszystkich do stałego kontynuowania sportu strzeleckiego i ułatwi strzelanie, przez urządzanie systematycznych treningów i zawodów strzeleckich; Kółko zgromadzi bibljoteczkę strzelecką i zaprenumeruje „Przegląd strzelecki i łuczniczy".

Ambicją Kółka będzie reprezentować szkołę w sporcie strzeleckim i przygotowywać zespół do zawodów międzyszkolnych. Chcąc wywiązać się należycie z przyjętych na siebie zadań, Kółko strzeleckie urządzi w szkole strzelnicę wiatrówkową, a gdzie się da, także małokalibrową. W przeciwnym razie musi sobie zapewnić godziny strzelań na strzelnicach ogólnoszkolnych.

Z DZIAŁALNOSCI SZKOLNEGO KÓŁKA STRZELECKIEGO GIMNAZJUM IM. ŻEROMSKIEGO

Pragnąc dać czytelnikom całkowity obraz działalności szkolnego Kółka strzeleckiego, zamieszczamy poniżej sprawozdanie Kółka, istniejącego od roku 1932/33 w prywatnem gimnazjum męskiem im. Żeromskiego w Warszawie. Do Kółka należy 98 uczniów od I do VIII klasy. Wszyscy posiadają Odznakę Strzelecką. Wszyscy ćwiczą się w strzelaniu z wiatrówki na strzelnicy własnej z odległości 10 metrów. Strzelanie odbywa się po lekcjach 3 razy tygodniowo. Zaawansowani strzelają z broni małokalibrowej na strzelnicy ogólnej w Ogrodzie Saskim, raz na 2 tygodnie, w godzinach wieczorowych. Zarząd Strzelnicy czyni im daleko idące ulgi, nadto Rada Rodzicielska pokrywa część wydatków za amunicję. Każdy członek Kółka posiada kartę strzelań, na której notowane są wyniki strzelania. Kółko posiada bibljoteczkę własną i prenumeruje „Przegląd strzelecki i łuczniczy". Nowi członkowie przechodzą systematyczny kurs strzelania pod okiem starszych kolegów i Opiekunki Kółka, którą jest nauczycielka przyrody, gorąca propagatorka sportu strzeleckiego — mistrzyni Polski,

p. W. Sałażyna. Reprezentacja Kółka na zawodach międzyszkolnych w ostatnim roku zdobyła mistrzostwo w strzelaniu w maskach, a w konkurencji klas I-ch — drugie miejsce, zdobywając nagrody Związku Strzeleckiego i Związku Harcerstwa Polskiego.
Kółko posiada statut. Celem Kółka jest propaganda sportu strzeleckiego wśród uczniów gimnazjum. Kółko osiąga powyższy cel przez organizowanie systematycznej nauki strzelania i urządzanie zawodów o mistrzostwo szkoły. Każdy członek obowiązany jest odstrzelać tygodniowo 2 serje po 5 strzałów z wiatrówki, nadto (uczniowie starsi) co miesiąc 2 serje po 10 strzałów z broni małokalibrowej. Władzami Kółka są: 1) dyrekcja szkoły, 2) Opiekunka Kółka, 3) Zarząd. W skład zarządu wchodzą: 1) przewodniczący, 2) sekretarz, 3) skarbnik, 4) kapitan sportowy. Walne zebrania odbywają się na początku roku szkolnego. Składki wynoszą 10 groszy miesięcznie; ponadto Kółko czerpie dochody ze sprzedaży amunicji.

JAK ZORGANIZOWAŁEM SPORT STRZELECKI W GIMNAZJUM TOW. IM. JANA ZAMOYSKIEGO.

Sport strzelecki jest bardzo drogi i w niezwykle ciężkich warunkach doby obecnej zdaje się być dostępny tylko dla małej grupki młodzieży. Wszak dobrze wiemy, z jakiemi trudnościami muszą walczyć rodzice, aby opłacić wpis szkolny, zakupić niezbędne książki i pomoce naukowe, a liczne składki i zbiórki szkolne są poważnem nadwerężeniem budżetu domowego. Czy w tych warunkach można liczyć na krzewienie sportu strzeleckiego w szkołach? Odpowiem tak, a dlaczego, postaram się poniżej dowieść.
Na początek pragnę zaznaczyć, że najbardziej wydajna i wartościowa praca może być prowadzona tylko na terenie szkoły. Składają się na to przedewszystkiem dwa czynniki: 1) w wieku lat 10 — 14 uzyskuje się zdumiewające rezultaty w czasie kilka razy krótszym, niż ma to miejsce w starszym wieku, 2) jedynie na strzelnicy szkolnej można prowadzić systematyczne szkolenie. Od pierwszych chwil, kiedy dziecko ważmie broń do ręki, można odrazu zapobiec szkodliwym nawykom, przyzwyczaić do opanowania nerwów, a pociągając uczniów do instruowania, poprawiania i komentowania wad u strzelającego, wyrobić strzelców, rozumiejących każdy swój błąd i odczuwających każde drgnienie swego karabinu. A przecież dopiero takiego strzelca można nazwać dobrym. Szkoła, w której pracuję, osiągnęła prymat w strzelaniu, zdobywając dosłownie wszystkie pierwsze miejsca i nagrody przechodnie na zawodach międzyszkolnych. Zawdzięczam ten sukces temu, że oparłem szkolenie uczniów głównie na strzelaniu z wiatrówki.
Zaczęło się od tego, iż Dyrekcja zakupiła dwie gwintowane wiatrówki po 60 zł. dla P. W. Wypożyczywszy je, założyłem sekcję strzelecką i rozpocząłem strzelanie początkowo w korytarzu, później na sali gimnastycznej z odległości 10 — 15 metrów. Pobierając od ucznia 10 groszy za serję, zarabialiśmy 70% na czysto, a ponieważ ochotników było dużo, okazało się przy końcu roku, że rozporządzamy poważnym kapitałem 100 zł. Wtedy to urządziliśmy sobie strzelnicę w korytarzu piwnicznym, który szczęśliwym zbiegiem okoliczności umożliwiał strzelanie na 25 metrów. Blacha żelazna, ustawiona pod 45^{0} w pudle z trocinami, przed nią ścianka tekturowa, odpowiednio przymocowana

lampka elektryczna, naturalne schrony z bocznych korytarzy — i mieliśmy swój własny kąt. Odtąd wszystkie strzelania P. W. do 25 m włącznie odbywają się na naszej strzelnicy, z czego mamy podwójną korzyść, gdyż po pierwsze — uczniowie nie tracą lekcyj na jazdy na obce strzelnice celem odbycia programowych strzelań, i po drugie — wojskowy karabinek jest do rozporządzenia sekcji. Otrzymawszy przytem od Związku Strzeleckiego prawo wydawania Odznaki Strzeleckiej III i II klasy, mogłem wyzyskać strzelnicę w całej pełni.
Sekcja strzelecka stanowi autonomiczną jednostkę w klubie sportowym gimnazjum, z własnemi władzami i skarbem. A „władz" tych jest dość dużo, gdyż chodziło mi o realizowanie pewnych pedagogicznych celów, a mianowicie przez wpojenie w uczniów, iż strzelnica jest ich własnością, o pobudzenie chłopców do samopomocy przy nauce strzelania i do pracy na terenie strzelnicy dla dobra ogółu członków.
Kilka razy do roku urządzałem kurs teoretyczny dla członków sekcji, gdzie ich bardziej zaawansowani koledzy pomagali mi przy instruowaniu. Nowicjusz, po zapoznaniu się teoretycznem z zasadami strzelania, rozpoczyna szkolenie z wiatrówki na 10 m z podpórką. Ściąganie spustu przytem, regulowanie oddechu, opanowanie nerwowego zamykania oczu, tłumaczenie powodu niecelności oddanego strzału — to najważniejsza praca w tym okresie. Zwykle już po kilku serjach przechodzi uczeń do strzelania bez podpórki i przeciętnie po 7-miu dniach zdobywa odrazu O. S. III klasy, strzelając po raz pierwszy z broni palnej i to odrazu z 25 metrów. Uczeń starszy — nowicjusz w tym sporcie, lub malec, który gdzieś już sam się ćwiczył w strzelaniu, potrzebują dla osiągnięcia takich rezultatów około $1^1/_2$ miesiąca czasu, co z jednej strony dowodzi, iż młodzi chłopcy szybciej się uczą, a z drugiej, że trzeba dużo czasu, aby zwalczyć zakorzenione złe nawyki. Ciekawa przytem rzecz, iż uczeń szkoły powszechnej, przechodząc do strzelania z broni palnej, strzela odrazu lepiej z karabinu, niż przed chwilą strzelał z wiatrówki, aczkolwiek utrzymanie ciężkiej broni typu wojskowego zdaje się przerastać jego siły. „Łatwiej trafić, bo karabin nie kopie tak jak wiatrówka", tłumaczą mi malcy.

Rzeczywiście, szkolenie z wiatrówki bardziej może czułej na wszelkie niedokładności celowania niż broń palna, daje rezultaty doskonałe. Moja drużyna reprezentacyjna do międzyszkolnych zawodów klas I-ch, uczyła się i wprawiała jedynie na wiatrówce. Na tydzień przed samemi zawodami dopiero — otrzymywali chłopcy do ręki karabinki małokalibrowe, celem oswojenia się z niemi, a raczej nauczenia posługiwania się celownikiem, na co szczególną zwracałem uwagę, każąc stale zmieniać celownik i ustawiać go odpowiednio podczas treningu. Nie trzeba chyba dodawać, że omawianie rezultatu strzału w tych warunkach odgrywało dominującą rolę. Co więcej, do zawodów międzyszkolnych na 50 metrów z trzech postaw trenowałem jedynie z wiatrówki na 15 metrów. Rezultaty znane. Chłopcy moi zdobyli wszystkie pierwsze miejsca zespołowe i indywidualne.
Przez cały okres trzyletni prowadzenia przezemnie strzelnicy w gimnazjum T-wa im. J. Zamoyskiego w Warszawie, sekcja strzelecka nietylko była samowystarczalna, ale łożyła na amunicję do zawodów, fundowała nagrody, urządzała własnym kosztem strzelnice i konserwowała sprzęt. Strzelcy dzielili się na 4 klasy, a raczej 3, gdyż grupa ostatnia, t. j. ci, którzy nie posiadali O. S., zwykle bywała likwidowana po kilku tygodniach z powodu braku członków,

którzy szybko awansowali do klasy wyższej. Co miesiąc odbywały się bezpłatne zawody członków sekcji do **celów ruchomych,** za każdym razem innych, tak w każdej grupie, jak i miesiącu. Obowiązek organizowania zawodów leżał na chłopcach, którzy realizowali własne, względnie niepostrzeżenie im przezemnie podsunięte pomysły, wykonywując rozmaite cele, jak biegnące dziki, wspinające się małpy, wiatraki z różnobarwnemi śmigami, półtorametrowe wahadło i t. p. Strzelanie do takich ruchomych celów uważam za niezwykle pożyteczne, gdyż według mego zdania sport strzelecki powinien szkolić przedewszystkiem do obrony państwa, a cóż wart strzelec, choćby nawet był mistrzem, jeśli potrzebuje minuty czasu dla oddania strzału. Cel na wojnie nie będzie się ustawiał



Nagrody zdobyte przez członków Sekcji Strzeleckiej gimn. im. J. Zamoyskiego w Warszawie.

i czekał. Strzelanie do celów ruchomych dało ten pożytek, iż wszyscy ci chłopcy, którzy od początku byli przezemnie uczeni w sekcji strzeleckiej, dwa razy szybciej strzelają, niż ich starsi koledzy, nie ustępując im równocześnie w celności strzału. W zawodach o mistrzostwo szkoły tytuł vice-mistrza na rok szk. 1935/36 zdobył uczeń szkoły powszechnej wynikiem 98 punktów na 100 możliwych (25 metrów, broń małokalibrowa), zaledwie po kilku miesiącach nauki z wiatrówki, a koszt wystrzelanej przez cały ten czas amunicji nie przewyższył dwóch złotych. Fakt zdobywania pierwszych miejsc na zawodach miesięcznych sekcji do celów ruchomych, przez malców — przed starszymi kolegami i dobrymi strzelcami, był prawie regułą. Półtorej setki Odznak Strzeleckich III, II i I klasy w ciągu jednego roku szkolnego jest także dowodem celowości uprawiania w ten sposób sportu strzeleckiego w szkole.

Na zakończenie chciałbym się zastrzec, iż zdając sobie sprawę z tego, że te próby strzeleckie, improwizowane przezemnie w szkole, były pewnego rodzaju eksperymentem, nie twierdzę bynajmniej, aby mój system szkolenia na tym terenie był jedynie dobrym i celowym, a dowodzenie moje bezwzględnie słuszne, lecz rejestruję tylko osiągnięte wyniki i wypływające stąd moje przekonania.

JAN HERMANOWSKI, MGR. FIL.

PRZYKŁADOWE OSNOWY ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLE POWSZECHNEJ [1]).

Klasa I.

Osnowa 3.

1. Ćwiczenie porządkowe: Z rozsypki na sygnał ustawienie się dzieci dwójkami przed nauczycielem.
2. Zabawa ze śpiewem: Różyczka.
3. Zabawa bieżna: Bieg w gromadce po obwodzie koła — zatrzymanie się na sygnał.
4. Ćwiczenie kształtujące: Zbieranie żołędzi, szyszek lub kasztanów — ruchy naśladowcze.
5. Zabawa rzutna: Rzucanie woreczków z grochem (piłeczek) w górę oburącz i łapanie — między rzutem a chwytem klaśnięcie w dłonie z przodu i z tyłu.
6. Zabawa bieżna: Król i jego dzieci.
7. Zabawa skoczna: Skoki żabek.
8. Ćwiczenie stosowane: Chód z podnoszeniem nóg jak kogut.
9. Zabawa ze śpiewem: Ptaszek.

Uwaga: W osnowie powyższej w dzień zimny lub wietrzny na boisku zmienimy porządek ćwiczeń w następujący sposób: 3, 2, 1, 4 i t. d.

Klasa II.

Osnowa 3.

1. Zabawa ze śpiewem: Mak.
2. Zabawa bieżna: Tam i zpowrotem.
3. Ćwiczenie kształtujące: 1) Mycie i ubieranie się. 2) W siadzie rozkrocznym rozbijanie kamieni.

---

[1]) W numerze poprzednim w Osnowie 2 dla Klasy V, str. 46, opuszczono omyłkowo ćwiczenia, które winny następować po punkcie 3:

4. Ćwiczenie koordynacyjne w półprzysiadzie wspiętym, ruchy ramion.
5. Ćwiczenie stosowane: zegar — zwis nachwytem i wymach nóg naprzemian — ewentualnie mocowanie się dwójkami.
6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce obunóż skręty tułowia z oplataniem ramionami ciała.
7. Zabawa bieżna: Miś i ogary.
8. Zabawa rzutna: Odbijany w kole.
9. Gra bieżna: Walka o sztandary.
10. Gra rzutna: Sztafeta z piłką.
11. Zabawa skoczna: Walka kozłów.
12. Marsz ze śpiewem „Jak to na wojence ładnie".

4. Zabawa rzutna: Podaj dalej.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Chodzenie z pudełkiem lub krążkiem na głowie.
6. Ćwiczenie stosowane: Zbliżanie się motyla do ptaka (chód połączony z lekkiemi ruchami rąk).
7. Zabawa orjent.-porządkowa. Czaty odmiana I.
8. Zabawa skoczna: Zajączki.
9. Zabawa ze śpiewem: pociąg.

Klasa III.

Osnowa 3.

1. Zabawa ze śpiewem: Niedźwiedź.
2. Ćwiczenie kształtujące kończyn: W siedzie skrzyżnym kręcenie ramionami ku tyłowi.
3. Zabawa orjent. porządkowa: Zbiórka kolorami.
4. Gra rzutna: Wyścig piłek w szeregach.
5. Ćwiczenie kszt. tułowia: W posatwie rozkrocznej skręty tułowia z piłowaniem drzewa.
6. Gra bieżna: Rybacy na jezioro.
7. Ćwiczenie stosowane: Z podporu w przysiadzie odbijanie się nogami.
8. Marsz ze śpiewem (np. Marsz Kaszubów).
8. Ćwiczenie stosowane w zwisie: Wejście na drabiny tyłem do drabin ewentualnie „Walka szeregów".
9. Ćwiczenie równoważne na przyrządach: przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym.
10. Zabawa bieżna: Polowanie na zające.
11. Ćwiczenie tuł. w płaszcz. poprzecznej: W klęczce podpartej kolejne podnoszenie ramion.
12. Zabawa bieżna: Berek zwykły.
13. Skoki: Pieski skaczą w cyrku (skoki przez ławeczkę, pień).
14. Przygotowanie do walki wręcz: Ryby w sieci.
15. Marsz w tempie zmiennem.
16. Marsz ze śpiewem „Wojenko, wojenko"...

Klasa IV.

Osnowa 3.

1. Ćwiczenie porządkowe: tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej w miejscu, marsz krokiem dowolnym i równym
2. Ćwiczenia kształtujące:
   a) kończyn dolnych: Marsz zwykły z nuceniem.
   b) kończyn górnych: Zamykanie się i otwieranie wachlarza — w postawie stojącej przenoszenie ramion z dołu bokiem w pion z klaśnięciem ponad głową i z powrotem.
   c) Tułowia: w płaszcz. strzałkowej: Jazda na rowerze w leżeniu tyłem. W płaszcz. czołowej: oczyszczanie stawu z łodzi: W siadzie okrocznym
   d) Szyi: tak, nie — skręty i skłony.
   na pniu (na ławeczce) skłony tułowia w prawo i w lewo.
3. Ćwiczenie koordynacyjne: Marsz równoważny, ramiona do boku.

4. Ćwiczenie stosowane: Podskoki w miejscu obunóż z klaskaniem.
5. Ćwiczenia tułowia w płaszcz. poprzecznej: jazda kajakami — w siadzie rozkrocznym skręty tułowia z ruchami ramion.
6. Zabawa ze śpiewem: Młyn.
7. Zabawa bieżna: Gwiazda.
8. Gra rzutna: Oblężenie twierdzy.
9. Gra bieżna: Sadzenie ziemniaków.
10. Marsz ze śpiewem: „Hej strzelcy wraz".

Klasa V.

O s n o w a 3.

I. Ćwiczenia wstępne:

1. Ćwiczenia porządkowe: Marsze kierunkowe.
2. Marsz ze śpiewem „Marsz Żuawów".
3. Ćwiczenia kształtujące.
   a) Kończyn: Skurcz ramion — wyuczyć w leżeniu przodem i w siadzie, poprzedzić skrętem dłoni nazewnątrz.
   Grzmot — małe, szybkie, sprężyste kroki w miejscu wprzód lub wtył (zmiana tempa i siły na ruch ręką).
   b) tułowia: W leżeniu przodem ruchy ramion.
   c) kończyn dolnych przygotowujące do skoku: galop przedni.

II. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenie kształtujące tułowia intensywniejsze: W klęczce jednonóż piłowanie drzewa z pochylaniem tułowia.
2. Ćwiczenie koordynacyjne: W postawie jednonóż ruchy nogą prostą.
3. Ćwiczenie stosowane: Zwis nachwytem, postęp wbok.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: Przejście po ławce krokiem trójdzielnym.
5. Ćwiczenia kształtujące:
   a) tułowia: W postawie rozkrocznej skłony z uderzaniem akordu z boków (naśladowanie fal uderzających o boki łodzi).
   b) szyi: Wirówka krążenie głowy w lewo (w prawo).
6. Bieg lub wyścig dwójek, odmiana.
7. Ćwiczenie kształtujące tułowia: Postawa stojąca rozkroczna, szybkie skłony wdół z uderzeniem akordu.
8. Zabawa rzutna: Kucie.
9. Skoki przez kozła lub przez rów.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Chód z podskokiem.
2. Pożegnanie.

Klasa VI.

O s n o w a 3.

1. Ćwiczenia porządkowe: Maszerowanie oddziałem.
2. Marsz ze śpiewem „Wąwoz Samosierry".
3. Ćwiczenia kształtujące:

a) kończyn górnych i dolnych:
Wykrok wznos ramion do poziomu, wspięcie ręce splatają łuk nad głową.
b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: Siad klęczny podparty, unoszenie bioder, koci grzbiet.
c) tułowia w płaszczyźnie czołowej: Postawa stojąca rozkroczna, ugiąć nogę w kolanie, skłon do tej nogi z dotknięciem ziemi palcami.
d) szyi: W klęczce podpartej unoszenie kolejne ramion do boku ze zwrotem głowy w kierunku wznoszonego ramienia.

4. Ćwiczenia koordynacyjne: Marmurki.
5. Ćwiczenie stosowane: Mocowanie się dwójkami.
6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: Piłowanie drzewa w dwójkach.
7. Zabawa bieżna: Miś i ogary.
8. Zabawa rzutna: Walka o piłkę.
9. Gra bieżna: Zbóje.
10. Gra rzutna: Dwa ognie.
11. Zabawa skoczna: Kogucia wojna.
12. Marsz ze śpiewem „Hej strzelcy wraz".

Klasa VII.

O s n o w a 3.

I. Ćwiczenia wstępne.

1. Ćwiczenia porządkowe: Musztra w oddziale zwartym.
2. Marsz ze śpiewem (Marsz lotników).
3. Ćwiczenia kształtujące:

a) kończyn górnych i dolnych: W marszu naśladowanie rękami ruchu kotła i tłoka przy lokomotywie, jedno ramię zatacza koło, drugie wynywa ruch tłoka.
b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: Siad skulny ręce chwytają kostki dwukrotny akord stopami o podłogę, wyprost nóg do siadu płaskiego i ramiona wbok.
c) tułowia w płaszczyźnie czołowej: Z przysiadu bokiem przy ławce, ręka jedna wsparta na ławce (ławka przy drabince) druga chwyt za szczebel ponad głową, wyprost obu nóg.
d) kończyn dolnych: Chód z podskokiem na każdej nodze, druga zgięta wprzód.

II. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia:
a) w płaszczyźnie strzałkowej: Siad płaski ramiona wprzód skurcz nóg i ramion.
b) w płaszczyźnie poprzecznej: W siadzie krocznym na ławce skręty tułowia z zamachem ramion wyciągniętych wbok.
2. Ćwiczenia koordynacyjne: W postawie jednonóż wolne półobroty z przenoszeniem ramion z dołu wprzód i do boku opust ramion i nogi.
3. Ćwiczenie stosowane: Przodem do drabinki chwyt na wysokości karków

wstępowanie podskokami obunóż lub wejście podskokiem obunóż na kratę, powrót przeplotem.

4. Ćwiczenie koordynacyjne: Przejście równoważne po listwie z przyklękaniem co krok.
5. Ćwiczenia kształtujące:
   a) tułowia w płaszczyźnie czołowej. Postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon nazewnątrz do nogi stojącej z chwytem za szczebel.
   b) szyi: W leżeniu przodem zwroty głowy wlewo i wprawo.
6. Bieg.
7. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: Klęczka jednonóż, ręce na biodra, opad wtył.
8. Zabawa rzutna: Wybijanka.
9. Skoki: Z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad dwie ławeczki ustawione w rozstępach potrzebnych do rozbiegu.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Podskoki jednonóż z odmachem drugiej nogi wbok. Chód na palcach i na piętach.
2. Pożegnanie.

KAZIMIERZ KONIUSZEWSKI

OPOWIADANO MI...

5. Istnieje jedna szkoła, gdzie ćwiczenia 10-ciominutowe odbywają dzieci codziennie przed lekcjami i wszystkie zmieniają ubrania na kostjumy gimnastyczne. Nietylko pantofle, ale całe ubrania dzieci zmieniają na kostjumy. Czy to możliwe i ile czasu traci się na takie dwukrotne przebieranie się dzieci. Oto pytania które się suną przedewszystkiem właśnie każdemu kierownikowi szkoły. Otóż całość tak jest pomyślana. Punktualnie o godzinie 8 na wszystkich korytarzach szkoły stoją już ustawione do ćwiczeń dzieci. Każde ma raz na zawsze wyznaczone dla siebie miejsce i to miejsce stale zajmuje. Dzieci winny przyjść do szkoły w takim czasie, aby zdążyły się przebrać i zająć swoje miejsca. Ponieważ szkoła jest koedukacyjna, wyznaczone są przeto oddzielne klasy dla dziewczynek i chłopców, w których zmieniają ubrania. Na przyległych do tych klas korytarzach odbywają właśnie ćwiczenia chłopcy i dziewczęta w oddzielnych grupach. Po 10 minutach ćwiczeń dzieci szybko biegną do swoich ubrań i gdy zabrzmi o godzinie 8-ej minut 15 dzwonek na lekcję, wszyscy są już ubrani i zajmują własne klasy. Lekcje zaczynają się o 8 m. 15, a kończą normalnie.

Ciekawe jest, że ustawianie dzieci w kolumnę w tej kolejności, w jakiej przychodziły, nie dawało żadnego rezultatu, dopiero wyznaczenie stałych miejsc na skrzyżowaniach, specjalnie w tym celu wymalowanych na podłodze linij, zmusiło dzieci do utrzymania należytego porządku.

Ciekawe też jest, że prowadzące takie poranne ćwiczenia państwowe gimnazja w Warszawie nie wprowadziły u siebie przebierania się młodzieży, a uczyniła to szkoła powszechna, pracująca w dobrych, w porównaniu z innemi szkołami powszechnemi, warunkach, ale przecież nie w takich, w jakich pracują niektóre gimnazja. Przyczyny tego należy szukać w tem, że młodzież gimnazjalna, zamożniejsza, ma wygodniejsze, odpowiedniejsze do ćwiczeń ubrania, a przytem

lepszą czystość odzieży i ciała, natomiast szkoła powszechna w ten sposób chce zapewnić swym wychowankom możliwie najlepsze warunki higjeniczne.
A więc przy doskonałej organizacji można, jak widać z powyższego opisu, uzyskać nawet przebieranie się dziatwy.
6. Pewna szkoła na przestrzeni kilku miesięcy bieżącego roku szkolnego zmieniła tak swe oblicze w stosunku do wychowania fizycznego, że trudno ją poznać. Znalazła się na korytarzu szafa pełna (dosłownie, bo 130 małych i 6 dużych) piłek, szarf, skakanek; tam, gdzie wiatr zamiatał w ubiegłym roku papiery i inne śmiecie, leży w tej chwili należycie wyrównane i czyściutkie boisko trawiaste; buduje się skocznia (narazie kilka fur białego piasku, którem rozkoszuje się mała dzieciarnia); nawet dzieci w szkole jakieś żywsze i radośniejsze. Gdzież jest filantrop, który rzucił tu masę pieniędzy, albo gdzie dobry duch, który wszystko odmienił dotknięciem rąk? Filantrop się nie znalazł, bo ich coraz mniej, dobre duchy też rzadko na ziemię schodzą, a wszystkich przeobrażeń dokonała w ciągu dwu miesięcy jedna dzielna niewiasta - nauczycielka, która włożyła w to przeistoczenie szkoły część swej naprawdę wielkiej i pięknej duszy. A może to właśnie dobry duch ucieleśniony w wątłe niewieście ciało. Oby takich jaknajwięcej.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ

3. Koleżanka J. W. zapytuje jaką drogą starać się o uzyskanie zniżek na publiczne bądź też prywatne lodowiska. Przedewszystkiem pochwały godne jest to, że Koleżanka nie czeka mrozów, ale zawczasu myśli o tem, co będzie z dziećmi robiła zimą. Uciera się bardzo dobry zwyczaj, że zarządy miast lub gmin, udzielając prywatnym przedsiębiorcom zezwolenia na urządzenie ślizgawki, jako przedsiębiorstwa dochodowego, zastrzegają równocześnie w koncesji, że w godzinach przedpołudniowych, kiedy na ślizgawce ruch jest mniejszy, szkoły będą miały prawo za niewielką opłatą ryczałtową, albo zupełnie bezpłatnie, przyprowadzać dziatwę na ślizgawkę. Jeżeli nawet zarząd gminy czy miasta nie zastrzegł sobie odpowiedniego punktu w umowie, to nie trudno jest wprowadzić go dodatkowo, gdyż przedsiębiorca doskonale rozumie swój interes. Dziecko, przyprowadzone przez nauczyciela jeden i drugi raz, za trzecim lub czwartym razem już przyjdzie samo, a nauczywszy się ślizgać, stanie się stałym i płatnym klijentem ślizgawki. Czasami taką umowę można zawrzeć bezpośrednio z właścicielami ślizgawek, ale lepiej, aby robiły to samorządy, które przecież obowiązane są dostarczyć warunków do pracy szkolnej, a nauczanie łyżwiarstwa jest zwykłą częścią programu ćwiczeń cielesnych.
4. Koleżanka Sabina K. zapytuje, czy słusznem jest, aby w szkole I st., gdzie ciężar wychowania fizycznego spoczywa właściwie na ćwiczeniach 10 minutowych i ćwiczeniach śródlekcyjnych, pierwsze z tych ćwiczeń nosiły charakter przedewszystkiem kształtujący, drugie zaś raczej rozluźniający. Pisze Koleżanka przytem, że przecież w godzinach planowych, t. zn. jednej godzinie tygodniowo, nic zrobić nie można i niewątpliwie największy wpływ będą miały te choćby krótkie, ale przecież codzienne ćwiczenia.
Od początku do końca swego listu ma Koleżanka całkowicie rację i według naszego rozumienia należy tak właśnie postępować.
Za miłe słowa uznania dla jego działalności redaktor skrzynki najuprzejmiej dziękuje.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI.

Communications présentés au V-e Congrès International d'Education Familiale. Bruxelles 31 juillet — 4 août 1935. Nakł. Tow. Kultury i Oświaty.

Są to referaty wybrane z pośród kilkudziesięciu prac polskich, zgłoszonych przez Polski Komitet Organizacji V Międzynarodowego Kongresu Wychowania Rodzinnego w Brukseli. Zaznajamiają one rodziców i wychowawców z nowemi ideałami wychowawczemi kultywowanemi w Polsce. Nas zainteresuje praca p. M. Wittekówny p. t. „Wychowanie fizyczne w służbie ideału".

We wstępie autorka zaznacza, że żyjemy w epoce odrzucenia dawnych ideałów i poszukiwania nowych. Aby człowieka przygotować do życia, a więc uczynić go zdolnym do przedsięwzięcia walki w imię nowych ideałów, należy uczynić go silnym fizycznie i duchowo. Jednym ze środków zmierzających do tego celu jest wychowanie fizyczne, którego olbrzymie znaczenie zarówno dla jednostki jak i dla społeczeństwa nie ulega żadnym zmianom bez względu na różne tendencje społeczne, ekonomiczne czy polityczne. Nic zatem dziwnego, że czynnik wychowawczy został wciągnięty całkowicie w służbę ideału, jaki postawiła sobie Polska po przeszło wiekowej niewoli — niepodległe, potężne Państwo Polskie, równe między równemi, wolne między wolnemi państwami europejskiemi.

Został stworzony specjalny urząd kierujący wych. fiz. „Państw. Urz. Wych. Fiz. i P. W.", któremu rząd dostarcza najniezbędniejszych środków, a także społeczeństwo przychodzi z pomocą.

W dalszym ciągu autorka referuje w jaki sposób zostało uwzględnione wych. fiz. młodego pokolenia począwszy od wczesnego dzieciństwa. A więc najpierw Ogrody Jordanowskie, mające szczególne znaczenie w wych. dzieci proletarjatu miejskiego, następnie program ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych, gdzie ćwiczenia mają być podawane w formie zabawy, dzięki czemu dzieci żyjące w opłakanych warunkach odnajdują swoje beztroskie dzieciństwo, a wesołość i radość wraca im zdrowie. Skolei omawia program wych. fiz. w szkole średniej, mający na celu rozwój indywidualny i społeczny ucznia, rolę sportu, który przez gry zbiorowe rozwija takie cechy jak: odpowiedzialność zbiorową i indywidualną karność, panowanie nad sobą, odwagę, wzajemną pomoc. Dalej znaczenie wycieczek połączonych z campingiem i t. d.

Rola wych. fiz. nie kończy się na szkole. Państwo dąży do swego celu również poza szkołą, udzielając poparcia stowarzyszeniom i klubom sportowym pozaszkolnym. I tutaj sport ma ważne zadanie do spełnienia, walcząc z zabawami i przyjemnościami, jakich dostarcza ulica ze szkodą dla zdrowia fizycznego i moralnego. Podkreśla też autorka cenny wpływ wych. fiz. w fabrykach. Robotnik, który z hałasu sali maszyn udaje się do sali gimnastycznej, może odprężyć się fizycznie i moralnie, uspokoić nerwy, dać wypocząć myślom, staje się na nowo człowiekiem, przesaje być maszyną, staje się bardziej zdolny do spełniania swej pracy.

Nakoniec rozważa korzyści płynące z wych. fiz. z punktu widzenia rodziny. Rodzina, podstawowa komórka społeczeństwa, łączy w sobie dwa światy: daw-

ne i nowe pokolenie. Bardzo często jej harmonja wewnętrzna jest zakłócona z powodu różnych przedmiotów zainteresowania tych dwóch światów. Sport, rozrywka miła i zdrowa przy udziale matki, ojca i innych starszych członków rodziny staje się bogatem źródłem wzruszeń radości wzajemnego zrozumienia. Osiągnąwszy poziom zadawalający, rodzina uprawiająca sporty może promieniować w szerszem otoczeniu, dzięki osiągniętemu własnemu zadowoleniu co będzie doskonałym czynnikiem propagandy. Wreszcie wspomina autorka o ustanowieniu P. O. S. i jej znaczeniu.

W ten sposób daje p. Wittekówna obraz znaczenia wychowania fizycznego w roli jaką odgrywa w związku z ideałem jaki sobie postawiło, a którym jest — potęga. Zaznacza jeszcze wpływ wych. fiz. na gruncie międzynarodowym — konsolidacja uczuć przyjaźni i braterstwa, wyładowanie temperamentu wojennego w walce rycerskiej i niekrwawej.

B.

Kapitaniak L. Działanie i obsługa motocykla. Wyd. II. Gł. Ks. Wojsk. Warszawa 1935. Str. 182, rys. 74. 8⁰. Cena 3 zł. 20 gr.

Książka obejmuje całokształt wiadomości z zakresu działania i obsługi motocykla. Autor umiejętnie wybrał to wszystko, co jest niezbędne do sportowego zaznajomienia się z „maszyną". Omówiono silnik, karburator, instalacje elektryczne motocykla, mechanizmy: transmisyjny i hamulcowy oraz pozostałe części. Książka ma charakter nawskroś praktyczny dlatego też autor omawia dokładnie uszkodzenia i naprawę motocykla, wykrywanie niedomagań silnika, oraz podaje zasadnicze wskazówki jak prowadzić motocykl. Obfita ilość dobrych rysunków ogromnie ułatwia studjowanie książki.

Szydelski St. Łodzie motorowe. Opis i obsługa. Gł. Ks. Wojsk. Warszawa 1935. Str. 82, rys. 65. 8⁰. Cena 2 zł. 70 gr.

Brak odpowiedniego podręcznika z zakresu motorowego sportu wodnego został wypełniony chwilowo niniejszą książką. Chwilowo, gdyż należy sądzić, żq poważny już rozwój tego sportu u nas domaga się wyczerpującego podręcznika dla sportowców. Niniejsza książka w sposób bardzo treściwy omawia całokształt zagadnień i w zupełności wystarczy amatorom t. zw. motorówek. Autor wyjaśnił zasady pływania łodzią, części składowe, typy, sterowanie, wybór odpowiedniej łodzi, instalację elektryczną, typy silników, napęd, jazdę wstecz, zasady konserwacji i obsługę mechanizmu łodzi.

Junosza-Dąbrowski W. Jak najłatwiej zdobyć Państwową Odznakę Sportową. Gł. Ks. Wojsk. Warszawa 1935. Str. 64. 8⁰. Cena 1 zł. 80 gr.

W 31 rozdziałach niniejszej broszurki autor starał się zamknąć informacje tyczące się ideologji P. O. S., zaprawy i przeprowadzenia prób. Wskazówki te mogą być cenne jedynie dla kompletnych laików w dziedzinie ćwiczeń ruchowych. Rysunki i pod względem technicznym (formy ruchu) i estetycznym są nieudatne. Książeczka ta posiada jednak dużą wartość właśnie dla szerokich rzesz społeczeństwa, stojących jeszcze (niestety) daleko od spraw w. f.

T. Z.

„B u d' g o t o w k t r u d u i o b o r o n i e. K a k s d a t' n o r m y n a z n a c z o k B. G. T. O." Ł. Gerkau. (Bądź gotów do pracy i obrony. Jak wypełnić minima na odznakę B. G. T. O.). — Wydawnictwo „Młodej Gwardji" — 1935 r. Str. 190. Cena 2 zł. 40 gr. 95 rysunków.

Jest to pierwsza i jedyna wydana dotychczas w Rosji Sowieckiej książka, która ma być pomocną młodzieży przy przygotowaniu się do próby na odznakę B. G. T. O. (odpowiednik naszego P. O. S.-a, omówiony w poprzednim numerze „Wych. Fiz. w Szkole"). Zamiast wstępu autor w I rozdziale daje rady jak zorganizować przygotowanie i trening przed przystąpieniem do próby. W II-gim przedstawia plan tego przygotowania, w III-cim podaje 30 prawideł higjeny osobistej i szkolnej oraz szereg wskazówek dodatkowych z tego działu. Pozostały materjał podzielony jest na trening zimowy i wiosenny, obejmujący narciarstwo, gimnastykę, łyżwiarstwo i hokej lodowy oraz na trening letni i jesienny, obejmujący lekko-atletykę, pływanie i wioślarstwo, gry sportowe (siatkówka, „miasteczka", koszykówkę, palant, piłkę nożną, tennis i piłkę wodną). Autor omawia wybór sprzętu, podaje prawidła gier, a następnie właściwe wskazówki zaprawy technicznej.

Trzeci rozdział obejmuje turystykę, obronę przeciwgazową oraz sport strzelecki. Na zakończenie podany jest regulamin odznaki, oraz minima które należy osiągnąć. Zrozumiałem jest, że przy tak szerokim materjale nie może być mowy o szczegółowych, wyczerpujących wskazówkach, lecz dla ucznia i uczennicy, których nie stać na kupno poszczególnych podręczników z każdej dziedziny, wchodzących w program odznaki, książeczka niniejsza może być bardzo pomocną i pożyteczną, dając dużo wiadomości praktycznych, opartych na omówieniu teoretycznem.

L. GÓRSKI

POLONICA ZAGRANICĄ.

W czasopiśmie Północnego Związku Gimnastycznego (Szwecja) ukazał się w języku francuskim artykuł naszego współpracownika D. Rosenberga p. t. „Le Maréchal de Pologne Joseph Pilsudski et l'Education Physique".

CZASOPISMA.

„W y c h o w a n i e F i z y c z n e", organ Międzyuczelniany Studjów Wychowania Fizycznego. Zeszyt 10, październik 1935 r.

Dyrektor C. I. W. F. płk. dr. Z. Gilewicz publikuje odczyt wygłoszony we wrześniu b. r. na zjeździe absolwentów CIWF p. t. „O własne drogi w wychowaniu fizycznem". Autor podkreśla we wstępie, że „wychowanie fizyczne, jako składowa część wychowania ogólnego, posiadać musi dla każdej zbiorowości ludzkiej właściwą sobie metodę, system i kierunek, odpowiadający istotnej treści danego procesu wychowawczego. Dowód słuszności tego twierdzenia znajdujemy w przeglądzie współczesnych metod wychowania fizycznego w państwach „starego i nowego świata". Ideałem niemieckim w wychowaniu fizycznem jest zdrowy, silny i wytrzymały, umiejący wykorzystać swe siły i możliwości fizyczne do budzenia podziwu i wiary w potęgę rasy obywatel, zdolny do wysiłku intelektualnego oraz fizycznego w zmaganiach się na polu bitwy. Węgry, zepchnięte do roli państwa drugorzędnego, uważają za obowiązek społeczny otoczyć opieką sport zawodniczy, który na stadjonach międzynarodo-

wych manifestować ma tężyznę narodu. Rosja sowiecka żąda od wych. fiz. nietylko pomnożenia fizycznych możliwości szerokich mas społeczeństwa, realizacji pogotowia wojennego ale i rozstrzygnięcia zagadnień natury socjalnej. Podobnie U. S. A., choć w innych zupełnie warunkach geopolitycznych, w sporcie szukają klapy bezpieczeństwa dla groźnego zbiorowiska ośmiomiljonowej rzeszy bezrobotnych. Anglja, ojczyzna sportu, szuka w w. f. środka zadowolenia jednostki w samem działaniu — stąd owa pozorna beznamiętność, poszanowanie reguł i hołdowanie rycerskim tradycjom. Francji brakuje jasno sprecyzowanego ideału wychowawczego, brak więc i głębszej treści systemowi w. f. Szereg kierunków o różnych celach jest przedmiotem zabiegów i targów politycznych. Dobrobyt Szwecji i jej stan bezpieczejstwa politycznego sprzyja utrzymaniu się systemu Lingów, noszącego charakter defenzywny, zmierzający do utrzymania określonego poziomu higjeny społecznej. Włochy natomiast, marzące o odrodzeniu imperjalizmu rzymskiego, stworzyły z w. f. nawskroś ofenzywny system wychowawczy. Polska poszukuje jeszcze dróg. Autor, kończąc ten nader ciekawy artykuł, podkreśla, że „najszczytniejszem zadaniem w f. u nas będzie nie uganianie się za mirażami werbalnych celów, lecz rzetelna i celowa praca, skierowana ku podniesieniu zdrowia, żywotności i aktywności obywateli Rzeczypospolitej, przez uczuciowe i intelektualne, nie zaś emocjonalne zainteresowanie ich ruchową formą działalności".

D. Rosenberg w art. „Rozchylenie stóp w postawie stojącej", bardzo szczegółowo omawia historyczny przebieg danego zagadnienia. Autor podaje, jako najbardziej uzasadnioną naukowo, pozycję rozchylenia wynoszącą 30^0 — 45^0, za którą opowiada się prof. Lindhard, prof. Piasecki, wizyt. W. Sikorski i większość współczesnych teoretyków ćwiczeń ruchowych. Artykuł uzupełniony jest obszerną bibljografją przedmiotu, wynoszącą 39 pozycyj.

Sprawozdanie z konferencji pracowników wychowania fizycznego w Revingehed — T. Biernakiewicza oraz oceny książek, przegląd prasy polskiej i obcej i kronika uzupełniają dział artykułowy.

Dział sportowy, zapoczątkowany w poprzednim zeszycie, zawiera prace: kpt. Theuer A. — „Racjonalny trening łyżwiarski", por. Laskowski K. — „Z zagadnień taktyki w szermierce", Kłyszejko W. — „Sędziowanie w koszykówce" i „Atak w siatkówce", Beaujean M. — „Skok wdal z rozbiegu (szkic opracowania naukowo-sportowego)" oraz dokończenie J. Składa — „Zawodnicza zaprawa do skoku wdal".

„S t a r t", dwutygodnik poświęcony kulturze fizycznej kobiet; październik nr. 13 i 14.

W obu tych zajmujących i estetycznych zeszytach spotykamy kilka artykułów. które zainteresują wychowawców fizycznych. A więc dalszy ciąg wnikliwych obserwacyj i cennych wniosków, tyczących się zabaw dzieci — p. Rayskiej-Kuszelewskiej, rozważania o estetycznej wartości wychowania fizycznego — J. Lewakowskiego i „Życie zaczyna się po czterdziestce" (w sprawie obrony zawodu nauczyciela ćwiczeń ruchowych) — D. Rosenberga. W ostatnim z wyżej wymienionych artykułów autor opisuje autentyczne fragmenty z życia prywatnych zakładów rytmo-plastyki, prowadzonych przez niedostatecznie wykwalifikowane osoby i wzywa organizacje wychowawców fizycznych do wystąpień, zmierzających do obrony tytułu nauczyciela ćwiczeń cielesnych oraz wykonywania praktyki na wzór innych wolnych zawodów.

Jodko-Narkiewicz, analizując rozumienie wyrazu „turystyka", dochodzi do wniosku, że należy rozróżniać turystykę bierną (przykładem jej będzie każda wycieczka, organizowana przez biuro podróży) oraz turystykę czynną (skrajnym przykładem takiej turystyki są wyprawy badawcze). Dr. T. Chrapowicki omawia przyrodolecznictwo dzieci.

T. Z.

WYDAWNICTWA NADESŁANE.

Grab-Kamiński Edmund. Wychowanie fizyczne. „Bibljoteka pomocnicza do nowego programu nauczania w szkołach". T. V. Lwów. 1935.

Sport i wychowanie fizyczne. Dodatek do miesięcznika „Polacy Zagranicą". Warszawa. Październik 1935.

Sokół Przewodnik Gimnastyczny. Organ Zw. Tow. Gimn. „Sokół" w Polsce. Warszawa, sierpień — wrzesień 1935 r.

Trzeźwość. Miesięcznik ilustrowany. Warszawa. Sierpień-wrzesień 1935.

Teatr Ludowy. Miesięcznik Organizacyj Teatrów Ludowych w Polsce. Warszawa. Sierpień 1935.

Zawiera art. „O tańcach ludowych w Polsce". — Cezarji Baudoin de Courtenay Jędrzejowiczowej, oraz „Polska na Międzynarodowym Festivalu Tańca Ludowego w Londynie" — Jadwigi Mierzejewskiej.

Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego. Tom CXXIX. Warszawa 1935. Zawiera między innemi streszczenie referatu Dr. J. Titz „Działanie ćwiczeń cielesnych na białkomocz".

Skaut. Dwutygodnik Młodzieży Harcerskiej. Lwów. Październik 1935. Nr. 5.

Strzelec. Organ Zw. Strzel. Tygodnik. Nr. 40, 41, 42. Październik 1935.

Polski Czerwony Krzyż. Nr. 8.
Październik 1935. Warszawa.

Lot Polski. Dwutygodnik. Nr. 19. Październik 1935.
Zawiera szereg artykułów z zakresu szybownictwa.

Szkwał. Czasopismo Ligi Morskiej i Kolonjalnej. Nr. 8. Październik 1935.

Morze. Organ Ligi Morskiej i Kolonjalnego. Nr. 10. Październik 1935.

Sport wodny. Dwutygodnik. Nr. 19. Październik 1935. Warszawa.

K R O N I K A

ZMIANA NA STANOWISKU DYREKTORA P. U. W. F. i P. W.

W dniu 1-go listopada kierownictwo Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego przeszło w nowe ręce.

Płk. dypl. Władysław Kiliński przechodzi na inne stanowisko, a Dyrektorem P. U. W. F. i P. W. mianowany został Gen. Bryg. Józef Olszyna-Wilczyński. W następnym numerze omówimy szerzej niniejszą zmianę.

D-R KPT. JÓZEF MAZUREK.

Od kwietnia b. r. opróżnione po ś. p. płk. Wł. Osmolskim stanowisko wykładowcy teorji wychowania fizycznego na wydziale filozoficznym Uniwersytetu im. J. Piłsudskiego w Warszawie objął d-r medycyny kpt. W. P. Józef Mazurek. Życzymy młodemu uczonemu, aby, idąc śladami swego Poprzednika, zjednywał dla sprawy wychowania fizycznego w Polsce jaknajliczniejszych zwolenników pośród elity inteligencji polskiej.

Przy sposobności pragniemy zaznajomić czytelników z dotychczasową działalnością sportową nowomianowanego uczonego.



D-r Józef Mazurek urodził się dnia 17.XI.1893 we wsi Bzite, pow. Krasnystaw, woj. Lubelskie. Gimnazjum ukończył w 1913 r. w Chełmie, studja lekarskie w Warszawie w 1926 r., w wojsku służy od 28.I.1919 r.

Sport uprawia od 21-go roku życia. Podczas studjów lekarskich w Kijowie od 1915 r. — 1918 r. uprawiał pływanie i wioślarstwo wycieczkowe w Polskiem Towarzystwie Gimnastycznem „Sokół".

Od 1919 — 1926 r. brał żywy udział w organizowaniu życia sportowego warszawskiej młodzieży akademickiej, pracując w zarządzie Akademickiego Związku Sportowego i uprawiając czynnie gimnastykę, boks, wioślarstwo, pływanie, żeglarstwo, narciarstwo i łyżwiarstwo. W wioślarstwie zdobył trzykrotnie mistrzostwo Polski w latach 1920, 1923, 1925, a od 1923 — 1926 r. był kierownikiem sportowym i trenerem-amatorem osad wioślarskich i kierownikiem wioślarskich reprezentacyj na Mistrzostwa Europy w latach 1925 i 1926, w narciar-

stwie odbył szereg kilkunastodniowych wycieczek narciarskich w Karpaty (Tatry, Beskidy, Gorgany, Czarnohora), w tem kilka z obozowaniem w namiocie; w r. 1925 brał udział w wycieczce żeglarskiej Gdynia — Pilawa — Królewiec — Gdańsk.

Od 1926 — 1929 r. był lekarzem Centralnej Szkoły Wychowania Fizycznego w Poznaniu, w której pracował również jako wykładowca masażu sportowego i jako instruktor wioślarstwa, narciarstwa i marszu. Jednocześnie uczył wioślarstwa w Akademickim Związku Sportowym w Poznaniu. W r. 1927 odbył 6-cio tygodniowy staż w Instytutach Wojskowych Wychowania Fizycznego w Brukseli i w Paryżu, zaznajamiając się z badaniami naukowemi z dziedziny wychowania fizycznego i sportu, oraz z metodami prowadzenia ćwiczeń ruchowych. W r. 1928 był lekarzem polskiej reprezentacji na Olimpjadzie, a w r. 1929 był lekarzem i nauczycielem wioślarstwa na obozie letnim dla nauczycieli w. f. w Wągrowcu. Od 1929 — 1932 r. był naczelnym lekarzem Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie, a także wykładowcą masażu sportowego, instruktorem narciarstwa, wioślarstwa i pływania. Był członkiem komisji Państwowego Urzędu W. F. i P. W. dla opracowania instrukcji wychowania fizycznego dla wojska i przysposobienia wojskowego.

Od stycznia 1935 r. jest kierownikiem wychowania fizycznego i wykładowcą medycyny sportowej w Szkole Podchorążych Sanitarnych w Warszawie.

Za zasługi położone na polu wychowania fizycznego i sportu otrzymał dyplom honorowy Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Srebrny Krzyż Zasługi.

W okresie od 1930 — 1934 uprawiał turystykę narciarską w Karpatach i wodną we wschodniej połowie kraju (Bracławskie, Wileńskie, Grodzieńskie, Polesie, podole, Podlasie) i w Rumunji (2 propagandowe wycieczki w latach 1930 i 1934 rzekami Seretem, Dunajem oraz limanami i morzem do Constanzy). Pozatem w latach 1933 — 34 był naczelnym lekarzem spływu „Cała Polska do Morza" w b. r. uprawiał szybownictwo.

Jest sędzią wioślarskim, instruktorem i sędzią narciarskim, przodownikiem dla Odznaki Górskiej na teren całej Polski, pilotem szybowcowym kat. C. urzędowej, oraz posiada Odznakę Górską, Państwową Odznakę Sportową, Odznakę Strzelecką, Odznakę Narciarską za sprawność. Za zasługi położone na polu wychowania fizycznego i sportu otrzymał dyplom honorowy Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Srebrny Krzyż Zasługi.

Napisał następujące prace:

1. Nauka wiosłowania. „Stadjon" N-ry 38, 39, r. 1924.
2. Zagadnienie wojskowego sportu wioślarskiego. „Junak" r. 1927.
3. Podstawy racjonalnej nauki wiosłowania. „Junak" r. 1927.
4. Fizjologiczne podstawy oddychania w wioślarstwie. „Sport Wodny" r. 1926
5. Wioślarskie Mistrzostwa w Lucernie. „Sport Wodny" r. 1926.
6. Wrażenia z St. Moritz z Olimp. zimowej). „Junak" 1928.
7. Wrażenia z Olimpjady. „Przegląd Sportowo-lekarski" r. 1929.
8. Po marszu Szlakiem Kadrówki. „Junak" 1929.
9. Nie trzymać dwóch srok za ogon... (o reorganizacji zawodów marszowych) „Strzelec" 1929.
10. Podstawy zaprawy sportowej. „Przegląd Strzelecki" 1930, Nr. 1.

11. Badania kwalifikacyjne kandydatów do CIWF (wspólnie z D-r Z. Szydłowskim). „Przegląd Sportowo-lekarski" 1929, Nr. 3 — 4.
12. Zaprawa marszowa. ABC instruktora sportowego. Wyd. „Strzelca" 1930.
13. Zaprawa i eliminacja do Marszu Szlakiem Kadrówki. „Strzelec" 1932, Nr. 17.
14. Ochrona nóg na marszach i wycieczkach pieszych. „Strzelec", Warszawa 1932, Nr. 19.
15. Nauka wiosłowania. „Wychowanie Fizyczne" 1932, Nr. 10 — 11.
16. Wioślarstwo kobiece. Podręcznik, w druku.

D-R MED. PHILIPPE TISSIÉ — WSPOMNIENIE POŚMIERTNE.

Zmarł wybitny propagator idei Linga oraz teoretyk wychowania fizycznego, znany ze szpalt naszej literatury fachowej, Philippe Tissié.

Tissié urodził się w roku 1852 w miejscowości La Bastide-sur-l'Hers, rozpościerającej się u podnóża gór Pirenejskich. Pochodził z ubogiej rodziny nauczycielskiej. Wczesna śmierć rodziców sprawiła, że zmuszony był utrzymywać młodsze rodzeństwo i dlatego rozpoczął studja dopiero w 25 roku życia, by w 10 lat później uzyskać stopień doktora medycyny. Już od zarania swej karjery naukowej Tissié zdawał sobie sprawę z braku racjonalnych podstaw w stosowanej wówczas we Francji gimnastyce i pragnął ją zreformować. W tym celu udaje się on w r. 1898 na studja do Królewskiego Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie, gdzie pracuje pod okiem tej miary znawców systemu, co Törngren, Balck i Silow. Stykał się również w południowej Szwecji z Norlanderem (poprzednikiem majora Thulina). Król Oskar, traktując go jako swego bliskiego przyjaciela, pozwolił mu towarzyszyć sobie w czasie inspekcyj jednostek wojskowych.

Pobyt w Szwecji przekonał Tissié'ego o znacznej wyższości systemu Linga nad innemi i dlatego po powrocie do kraju bardzo intensywnie zaczął dążyć do przeszczepienia go na rodzimy grunt. Dzięki jego zabiegom gimnastykę szwedzką uznano we Francji za metodę oficjalną.

Przez szereg lat Tissié pracował jako nauczyciel gimnastyki w seminarjum nauczycielskiem w Pau, w L'Ecole Normale oraz prowadził własny instytut gimnastyki ogólnej i leczniczej. Obok strony praktycznej ćwiczeń ruchowych uprawiał on na szeroką skalę działalność piśmienniczo-naukową, wydając między innemi w ciągu pół wieku La Revue des Jeux Scolaires et d'Hygjène Sociale. Tissié opublikował drukiem całą masę dzieł naukowych z zakresu teorji, higjeny, fizjologji i patologji ćwiczeń ruchowych.

Za zasługi poniesione dla rozwoju i ugruntowania systemu szwedzkiego we Francji Szwedzi nadali mu przydomek francuskiego Linga.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA